

¿Qué es la incontinencia?

- Es toda pérdida involuntaria de orina que afecta negativamente a la persona que la padece.
- Afecta a una de cada 20 personas
- Es más frecuente en la mujer que en el varón aunque por encima de los 75 años la incidencia se iguala



¿Por qué se produce?

Son varias las posibles causas:

- Un esfínter urinario débil.
- Debilitamiento de la musculatura pélvica: tras los partos o por cambios hormonales durante la menopausia.
- Proceso natural del envejecimiento.
- Un inadecuado control nervioso.

Formas más comunes

- **Incontinencia de Esfuerzo:** Pequeñas pérdidas cuando se realiza un esfuerzo: toser, reír, levantar pesos, ejercicio...
- **Incontinencia de Urgencia:** Sientes un deseo repentino y urgente de orinar, e inesperadamente se produce una pérdida ligera o moderada.
- **Incontinencia por Reboamiento:** existe una retención crónica de orina, por una obstrucción o por causas nerviosas, hasta que su volumen es tal que acaba rebosando.
- **Incontinencia funcional:** hay pérdidas importantes por la incapacidad física o mental de llegar al baño, acompañada o agravada por las barreras arquitectónicas.
- Es frecuente que se presenten formas mixtas.



¿Qué podemos hacer?

Un pequeño secreto, un gran tabú...

Todavía sentimos rechazo a hablar de ello. Una pena pues hoy en día hay una **variedad de cuidados y tratamientos** que te ofrecen una solución.

Las pequeñas pérdidas pueden ir empeorando, por lo que para un adecuado diagnóstico **consulta cuanto antes en tu centro de salud o farmacia.**



Ejercicios de musculatura pélvica, medicación o una pequeña operación pueden solucionar tu problema.

Debemos mantener una adecuada higiene y dieta, no disminuyendo el consumo de agua, excepto quizá por la noche.

Debemos vestir con ropa cómoda y facilitar el acceso al baño.



Durante el proceso de tratamiento la variedad de **productos absorbentes ofrecen una solución ideal:** Podrás continuar con tu estilo de vida normal.